I like gluten free

Март 2018

«Про зайца, Пасху и вдохновение»

С Пасхой и Днем Рождения всех, кто родился весной!

Юлия Шустрова, создатель «I like gluten free»

Сегодня 30 марта, а это значит, что это мой День Рождения, и настала пора мне делать подарки подписчикам сайта i-like-gluten-free.com. Я совместно с Анной, автором Instagram блога @beatrooty, дарю вам весенний номер журнала «I like gluten free», который мы решили посвятить празднованию Пасхи и теме зарождения вдохновения.

Ровно два года назад, когда я отмечала свой День Рождения в кругу друзей, пришла идея создать «Конструктор кондитерских изделий». Основная концепция его заключалась в предоставлении через интернет-магазин «I like gluten free» готовых компонентов (мучной смеси для бисквита, крема, мусса и натуральных украшений) для приготовления в домашних условиях капкейков и тортов различной сложности. После возвращения из США я решила закрыть магазин, а сегодня в этом выпуске хочу поделиться с вами полной рецептурой «Конструктора кондитерских изделий».

Ни одна из пищевых аллергий уже не помеха, отмечайте любой праздник с кулинарным размахом!

Анна Барейко, автор Instagram блога @beatrooty

Присоединяюсь к Юлии – в наше время достать любой продукт при должной мотивации не является проблемой. На каждый ингредиент всегда можно подобрать аналог, а это дает свободу и вдохновение для создания желанного блюда.

А я помню, что подписчики уже несколько лет ждут от меня – безглютеновый веганский кулич на Пасху. Я очень долго над ним работала и теперь довольна результатом. Рецепт находится уже на следующей странице.

Мы с Юлией опять также вам напоминаем, что все ссылки на ингредиенты в журнале активные и содержат реферальный код. Делая покупки, переходя по ним, вы помогаете нам создавать журнал. Подробно прочесть об этом можно здесь.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Пасхальный кулич

В этом куличе достаточно доступные ингредиенты, которые часто используют на Западе при приготовлении безглютеновой веганской выпечки. Как и многие другие безглютеновые изделия этот кулич достаточно плотный, поэтому в рецепте в качестве обязательного составляющего взят сироп для его пропитки.

Несмотря на то, что в сиропе есть безглютеновый ром (можно заменить на коньяк), при подогревании алкоголь выпаривается, поэтому кулич можно давать также и детям. В составе этого кулича, как и полагается по нашим кулинарным традициям, есть сухофрукты. Я бы рекомендовала взять более мягкие, такие как курага и сушеная черника, которые при вымачивании становятся более влажными, или, например, заменить кусочками таких свежих фруктов как груша - они придадут куличу сочность и неповторимый вкус.

Автор: Анна Барейко

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Ингредиенты для теста:

- 1 чашки муки коричневого или красного риса
- 1/2 чашки муки белого риса
- 75 г картофельного крахмала
- 75 г тапиокового крахмала
- 1 чашки кокосового молока
- 2 1/2 чайных ложек активных дрожжей
- 2 1/2 чайных ложек ксантановой камеди
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/2 чашки кокосового сахара
- 2 столовой ложки органического кулинарного растительного жира
- 1/2 чашки кураги и изюма или сушеной черники
- 1/2 чашки рома (например, Bacardi 8 (Ocho), Superior, Gold не содержит глютен)
- растительное масло или спред для смазывания

Ингредиенты для сиропа:

- 8 столовых ложек сахара
- 12 столовых ложек воды
- 4 столовых ложек рома

Ингредиенты для помадки:

- 8 столовых ложек воды
- 6 столовых ложек сахара

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

- 1 чайная ложка лимонной кислоты, разбавленная в 2-х чайных ложках горячей воды

Способ приготовления теста:

1. Подогреть кокосовое молоко до температуры не выше 30°C, высыпать дрожжи, дать постоять 5 минут.
2. Замочить сухофрукты в роме.
3. Смешать вместе оба вида муки и крахмала, а также камедь, соль и сахар.
4. Добавить их к молочной смеси и положить отжатые от жидкости сухофрукты.
5. Далее ввести в тесто размягченный кулинарный жир, сформировать шар (должен быть не очень липкий и не сильно сухой, с максимально ровной поверхностью, если понадобиться в процессе, можно добавлять немного муки коричневого риса).
6. Выложить тесто в смазанную спредом / растительным маслом кастрюлю или керамическую форму, сверху шар тоже смазать маслом или жиром, накрыть полотенцем и дать постоять 30 минут в теплом месте.
7. Снова немного размять тесто и дать еще немного постоять в смазанной форме для запекания около 20-30 минут.
8. Выпекать при 190°C полчаса до сухой палочки. Верх можно смазать крепко заваренным чаем с сахаром для румяной корочки. Дать немного остыть.

Способ приготовления сиропа:

1. Все ингредиенты нагреть на среднем огне около 5 минут.
2. Готовый кулич проткнуть снизу деревянной палочкой (6-8 проколов), а так же сбоку.
3. Хорошенько облить кулич со всех сторон, дать постоять (можно оставить в сиропе на 10-15 минут).

Способ приготовления помадки:

1. Нагреть воду с сахаром на среднем огне до температуры 117°C.
2. Добавить раствор лимонной кислоты, снять с огня и дать остыть на льду.
3. Вымешивать деревянной лопаткой, пока помадка не побелеет (на это понадобиться около 10-15 минут), покрыть кулич. Украсить по вашему усмотрению.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

«Про зайца, Пасху и вдохновение»

В текущем году православная Пасха не совпадает по дате с католической и протестантской. Безглютеновый веганский кулич в этот раз будет готовить только Анна, на моем же праздничном столе будут опять сладкие кролики!

Тема связи в западной культуре зайчиков и Пасхи уже давно не давала покою моему любопытному уму. А ответ я опять же нашла в книге «Food», о которой поведаю вам ниже. В Древнем Египте зайца ассоциировали с луной, так как он питается ночью и рождается с открытыми глазами. Также как и луну ушастого называли «смотритель облаков». Пасха, как все знают, - дата в лунном календаре, которая отмечалась еще до начала христианства с использованием различных ритуалов весеннего возрождения растительного мира. Древние египтяне использовали для обозначения зайца слово «un», что в переводе также имело определение «периодичность» и «исходный» (либо «открывающий»). Тем самым животное стало плодородным символом, направляя к открытию новой жизни и началу периода. Яйцо также символизирует фертильность и является паритетом превосходству. Следовательно, с тех времен и пошло «притворство», что заяц кладет пасхальные яйца.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

А теперь про рождение вдохновения, ведь без него не было бы этого весеннего номера журнала!

Так сложилось, что у меня никогда не было авторитетов. Но в рамках моей безглютеновой жизни знания и вдохновение я черпала все же из предметов, сотворенных людьми – это выращенные на органических фермах свежие продукты; спродюсированные фильмы о еде и кулинарные шоу; книги и блоги с рецептами, историей пищи и технологиями ее обработки; а также множество образовательных курсов по нутрициологии, современным диетам и осознанному потреблению еды.

ФИЛЬМЫ И ТЕЛЕВИЗИОННЫЕ ШОУ:

«Cooked» – шоу Майкла Поллана, снятое Netflix и состоящее из четырех серий, каждая из которых посвящена определенной стихии в кулинарии: «Огонь», «Вода», «Воздух» и «Вода». В третьем эпизоде много рассуждений на тему глютеновый энтеропатии и создании идеального хлеба.

«Chef's Table», также спродюсирован Netflix, и с 2015 года было выпущено уже три сезона по шесть эпизодов – в каждом документальный рассказ об одном из знаменитых шеф-поваров с разных стран мира. В прошлом году одним из героев американского сериала стал московский шеф – Владимир Мухин. Для меня каждая серия всех сезонов шоу оказалась невероятно волнующей, над некоторыми я плакала.

«Intolerant Cooks» - полностью безглютеновое австралийское телевизионное кулинарное шоу. Большинство рецептов, в том числе без молока и других пищевых аллергенов, а состав и способы приготовления блюд сфокусированы также на популярную сейчас на Западе «low FODMAP» диету. Эпизоды первых сезонов «Intolerant Cooks» можно найти на YouTube канале здесь. А я мечтаю, что мы в скором времени с Анной будем также снимать на камеру наше совместное кулинарное шоу.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Я думаю, что вы многие уже смотрели фильм «Julie & Julia». Но если еще нет, то я уверенна, что он вас вдохновит. Несмотря на то, что тема глютена в нем никак не затронута, «Julie & Julia», на мой взгляд, является одним из самых интересных полнометражных фильмов о любви к еде и о том, что кулинарную карьеру можно начать в любом возрасте.

«Rotten» - совсем новый шедевр опять же от Netflix о мошенничествах в фуд-индустрии, состоящий из 6 эпизодов. Вторая серия посвящена пищевым аллергиям. Остальные не менее захватывающие, как, например, рассказ о схеме «honey laundering». Да, да – я не ошиблась в первой букве слова! Отмываю не только деньги, но и мед на миллионы долларов тоже.

«Shiawase no Pan» - японский фильм о счастье, в котором оно показано в полном соответствии с моим представлением о нем.

КНИГИ И БЛОГИ

С 2015 года я стала коллекционировать книги о еде на английском языке. Первые две в моей коллекции принадлежат одному и тому же автору – Келли Брозиной. Благодаря ее книгам «Dairy-free Ice Cream» и «The Paleo Chocolate Lovers' Cookbook» я научилась готовить безмолочное мороженое и йогурты, которые не отличить по вкусу от тех, что сделаны из традиционных ингредиентов. Келли ведет также блог thespunkycoconut.com, в котором делится не только рецептами блюд без глютена, молочных продуктов и других аллергенов, но и рассказывает про успехи здоровья своей семьи. У самой Келли целиакия, а у средней дочери, Эшли – аутизм.

Еще один блогер, рецепты которого мне очень нравятся – это Сара. На сайте sarahbakesgfree.com можно найти огромного количество способов приготовления десертов и выпечки без глютена, молочных продуктов и яиц. На данный момент Сара пока не выпустила ни одну книгу.

У Даны – создателя «Minimalist Baker», наверное, самый популярный в мире проект среди всех фуд-блогеров, не использующих в рецептах глютен, яйца, молоко и рафинированный сахар. Меня вдохновляет Дана за ее талант продвигать свои книги, сайт и мастер-классы. Импонирует также ее прямолинейность и отказ работать со спонсорами.

Эмили меня тоже покорила не рецептами, а техникой приготовления тортов в ее потрясающе красивой книге «Pure Artistry: Extraordinary Vegan and Gluten-Free Cakes». Несмотря на то, что Эмили - профессиональный кондитер и готовит безглютеновые веганские шедевры для элиты Нью-Йорка, рецепты в книге оказались не безупречны. Если вы решитесь печь в соответствии с ее инструкцией, я бы рекомендовала заменять жидкие ингредиенты в рецептах Эмили на кокосовое молоко (жирностью не менее 60%).

Анна - создатель Instagram блога @beatrooty, а также приглашенный автор в «I like gluten free», - является не только моим другом, но более того идейным партнером и консультирующим экспертом. И на данный момент времени их всех русскоязычных фуд-блогеров Анна – это единственный источник вдохновения для меня. Надеюсь, что совместно либо по отдельности мы создадим уникальную книгу (либо две) с рецептами без использования глютена, молока, яиц и сахара.

Книга «Food» - сборник сведений и исторических справок о еде со всех уголков мира, был опубликован еще в 1980 году американским журналистом и писателем Веверли Рут, но такой кладезь знаний не потерял актуальность и по сей день. В словаре «Food» можно найти информацию не только о происхождении и дальнейшем распространении продукта по другим континентам; но также и описание вкусовых особенностей и наилучших способов приготовления.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Вы, наверное, не поверите, но мои самые интересные кулинарные идеи возникали во время посещения музеев современного искусства. И в один из таких последних визитов на полке музейного магазина я увидела книгу: «Feast for the Eyes: The Story of Food in Photography». Позже она была подарена на День Рождения и стала источником моего вдохновения для данного номера журнала.

А если вы так же, как я и Анна, увлекаетесь фуд-фотографией, работа Николь Янг: «Food Photography: From Snapshots to Great Shots», может стать вашей настольной книгой. После изучения ее, вам уже не понадобятся никакие курсы, а только практика-практика-практика. Жаль, что эта книга не была с самого начала моего безглютенового блогерского пути.

Автор: Юлия Шустрова

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Торт на День Рождения и Пасху

Ингредиенты для теста:

- 85 г муки белого сладкого риса
- 70 г муки коричневого риса
- 35 г картофельного крахмала
- 25 г крахмала корней маранта
- 30 г сырого какао порошка
- 5 г пекарского порошка
- 2 г соды
- 1 г соли
- 2 г ксантановой камеди
- 145 г кокосового сахара
- 80 г шоколадной плитки
- 1 столовая ложка яблочного уксуса
- 250 мл кокосового молока
- 70 мл оливкового масла
- 90 г яблочного несладкого пюре

Ингредиенты для крема:

- 150 г органического растительного кулинарного жира
- 45 г пудры из кокосового сахара / меда / нектара агавы
- 27 г кокосовой муки
- 27 г миндальной муки
- 1 чайная ложка ванильной эссенции

Варианты для украшения:

- печенье в виде зайцев / сухая малина / органические посыпки

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Способ приготовления теста:

1. Смешать в отдельной емкости все сухие ингредиенты кроме шоколада.
2. В чаше из-под стационарного миксера соединить жидкие ингредиенты и к ним добавить мучную смесь.
3. Шоколад растопить на водяной бане, влить в тесто и тщательно перемешать.
4. Смазать спредом 2 формы диаметром около 10 см либо 4 формы по 5 см. На дно уложить вырезанную кругом пергаментную бумагу.
5. Выпекать 20-25 минут при температуре 175°C.
6. Бисквит остудить и срезать аккуратно вверх ножом, чтобы крем мог пропитаться. Подробно о работе с тестом читайте в публикации «Премудрости безглютеновой веганской выпечки» на сайте i-like-gluten-free.com.

Способ приготовления и нанесения крема:

1. Спред вбить венчиком в миксере.
2. Пудру из кокосового сахара можно сделать с помощью кофемолки. Все сухие ингредиенты перед соединением с кулинарным жиром обязательно необходимо просеять через сито.
3. После того как все продукты тщательно перемешаны друг с другом, крем готов для нанесения. Его также можно хранить в холодильнике до 15 суток. Потом перед употреблением просто доведите до комнатной температуры и еще раз хорошо взбейте.
4. Между коржами можно положить также и другую пропитку, например, шоколадный мусс (рецепт далее) либо ягодный джем.
5. Крем наносится сначала от центра к бокам и вниз, потом край обрабатывается по кругу. Не обязательно иметь профессиональную кондитерскую лопатку, достаточно будет и простого столового ножа. Но если вы хотите сделать умопомрачительно красиво, то я бы на этот случай как раз рекомендовала прибрести книгу Эмили «Pure Artistry: Extraordinary Vegan and Gluten-Free Cakes».
6. Украсить зайцами, либо можно растолочь сушеную малину и посыпать сверху / с боков и поставить в холодильник. Разрезать лучше холодным.

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM

Шоколадный пудинг

Ингредиенты:

- 250 мл кокосового молока (не менее 60% жирности)
- 250 мл миндального / соевого / рисового молока
- 80 г шоколадной плитки
- 5 г кокосового сахара

Способ приготовления:

1. Соединить молоко в небольшом сотейнике и подогреть.
2. Далее ввести сахар и куски шоколадной плитки. Размешивать на небольшом огне пока масса не станет однородной (5-10 минут).
3. Разлить пудинг в формы и поставить в холодильную камеру. Он станет более плотный после того, как остынет.

Чем качественнее ваш шоколад, тем вкуснее пудинг.

Автор: Юлия Шустрова

COPYRIGHT © 2018 · I-LIKE-GLUTEN-FREE.COM